



Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos

Haga un puré con garbanzos enlatados, ajo y condimentos, y disfrute de esta rápida salsa para acompañar con vegetales.

Rinde 4 porciones. 2 cucharadas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 1 lata (15 onzas) de garbanzos (conocidos en inglés como <i>garbanzo beans</i>), escurridos y lavados | ¼ cucharadita de paprika |
| 3 dientes de ajo | ⅓ cucharadita de pimienta negra molida (<i>ground black pepper</i>) |
| ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa | 1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas |
| 1 cucharada de jugo de limón | 2 tallos medianos de apio, cortados en rebanadas |
| 1 cucharadita de aceite de oliva | ½ taza de chícharos chinos (<i>snap peas</i>) |
| ¼ cucharadita de sal | |

Preparación

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos. Sírvalos a temperatura ambiente con rebanadas de vegetales y chícharos.

Información nutricional por porción: Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg